

表紙

表題：(仮) 発達障害ってなんだろう？

副題：(仮) 仕事、学校、人間関係などの困りごとはどこに相談すればいいの？

発達障害とは

生まれつきの特性で「病気」とは異なります。また、保護者の育て方が原因ではありません。

発達障害には、自閉症、アスペルガー症候群、注意欠如・多動性障害（ADHD）、学習障害（LD）などいくつかの種類があり、特性には個人差があります。

大切なことは、その特性を本人や家族・周囲の人がよく理解し、その人に合ったやり方で日常的な暮らしや学校・職場での過ごし方ができるように工夫することです。

裏表紙

発達障害についてもっと知るためには・・・

発達障害情報・支援センター（厚生労働省）

<http://www.rehab.go.jp/ddis>

みんなのメンタルヘルス（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/diseasedevelop.html>

発達障害教育推進センター（文部科学省）

<http://iceddnew.nise.go.jp/>

「虎の巻シリーズ」（札幌市）

<https://www.city.sapporo.jp/shogaifukushi/hattatu/toranomaki.html>

困りごとを抱えて困っていませんか。チェックシートを使って、チェックが多いと感じたら、ひとりで抱え込まずに、身近な人や身近な窓口に相談してみましょう。

※あてはまる内容にチェックすると、相談する時に「何に困っているか」を伝えやすくなります。

仕事・学校などの場面

- 人と付き合うよりも一人で過ごすことが多い
- 思ったことをそのまま言葉にしたり行動に移す
- 冗談なのか、たとえ話なのかわからないことが多い
- 先のことを予測して行動するより、ひとつのことに集中する
- うっかりミスや忘れ物が多い
- アドバイスを忘れてしまい、同じ行動を繰り返すことが多い
- デスクの上は整理整頓せず自分の好きなように使いたい
- ふと目についたこと、気になったことに注意がそれるなど気が散りやすい
- スケジュール管理は人に任せたい
- 業務や課題の締切に向けてプランニングすることが苦手だ
- メモをなくしたり、メモに何を書いたのかわからなくなってしまう
- 指示されるときは、一度につき、ひとつの内容を伝えてほしい

生活面

- どんな事情があっても、急な予定変更はしたくない
- 小遣いや生活費は、やりくりを考えるよりも自分の好きなものにつかう
- 暗黙のルールがわからない
- 同じ質問を繰り返すことが多い
- 火の元や明かり、家の戸締りを何度も確認すると安心する
- 周りの音がとても気になる（例：商店街などの雑踏にいることが苦痛だ）
- 自分の思いや考えをうまく説明することが苦手だ
- 人を安易に信じやすい

心身面

- 感情の起伏が激しく、人や物にあたってしまう
- 人に会いたくない
- 心配ごとが頭から離れない
- 朝起きるのがつらい
- やる気が起きない
- 下痢・便秘がある※
- 食欲がない※
- 眠れない、眠りが浅い※

※生活に支障がある場合は、すぐにかかりつけの医師に相談しましょう

仕事・学校での困りごとに関する相談窓口

大学生の場合は、大学のカウンセラー・学生相談室・生活センター等

静岡市暮らし・しごと・相談センター（静岡市社会福祉協議会）
葵区054-249-3210 駿河区054-286-9550 清水区054-371-0305
「暮らし」「しごと」についてお困りの方や不安のある方の相談を受け付け、生活の立て直しを支援しています。

障害者就業・生活支援センターさつき

054-277-3019

障害種別関係なく就業とそれを支える生活の相談を受け付けています

産業医や社内の相談窓口

ハローワーク静岡

054-238-8609

ハローワーク清水

054-351-8609

サポステ

054-351-7555

働くことについての悩みを抱えている概ね 15～39 歳の方やその家族を対象に就労へ向かうための相談と自立支援のためのセミナーなどを行っています
火～土 10：00～17：00 受付

しずおかジョブステーション

054-284-0027

学生や若者を含めた幅広い求職者を対象として世代別の給食相談や面接指導、各種セミナーを用意し就職へと導きます

平日 9：00～17：00 受付

生活に関する相談窓口

静岡市ひきこもり地域支援センターDanDan しずおか

054-260-7755 9：00～17：00 受付

静岡市にお住いで、ひきこもりで悩んでいる人やその家族などを対象に面接相談を受け、当事者の居場所活動、家族教室などを行っています。来所が難しい方には、必要に応じて電話相談・訪問支援を行うこともできます。

火～土 9：00～17：00 受付

青少年交流スペース「アンダンテ」

054-255-0600

高校生相当年代から概ね 30 歳代までのひきこもり傾向や人間関係等で悩んでいる青少年およびその家族の相談に応じています。フリースペースを設けて、青少年の居場所づくりを行っています。（場所：静岡県青少年会館）

月～土 12：00～16：00.

【各区の福祉事務所】

葵区障害者支援課

054-221-1099

駿河区障害者支援課

054-287-8690

清水区障害者支援課

054-354-2122

心身の健康に関する相談窓口

地域の内科・心療内科・精神科
医師会ホームページ URL

こころの電話

054-285-5560

精神保健福祉専門の電話相談員が心の健康や精神医療、アルコール、思春期等の相談に応じています

平日 8：30～17：00

夜間休日はいのちの電話に転送されます

どこに相談すればよいかわからないときは

静岡市子ども若者相談センター

054-221-1314

不登校・ひきこもりやニートなどの静岡市在住の 39 歳までの子ども・若者の様々な悩みに係る相談に対応しています。

発達障害者支援センターきらり

054-285-1124

学発達障害のある方やその家族が、地域で安心して暮らせるように、年齢を問わず、無料で相談に応じます。

平日 8：30～17：00 受付